COMMENT TROUVER VOTRE OBJECTIF DE VIE



momentsereins.substack.com

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

TABLE DES MATIERES

1. **Comment trouver le but de votre vie ? Introduction**

2. **Les 5 raisons d'avoir un but dans la vie**

3. **Pourquoi gagner de l'argent n'est pas votre véritable objectif ?**

   (et comment savoir ce que c'est)

4. **Les 6 principes fondamentaux pour découvrir votre but de vie**

5. **Découvrez votre objectif de vie dans les 30 prochaines minutes**

6. **Vivez en harmonie avec votre objectif de vie**

Téléchargez votre BONUS GRATUIT

CHASSE AU STRESS

10 conseils pour réduire, voire chasser, le stress

Je télécharge mon bonus gratuit en cliquant ici

1. Comment trouver le but de votre vie ? Introduction

« La plus grande menace à notre bien-être est l'absence de clarté et de buts. » – Rich Sherman
« Une vie sans examen ne vaut pas la peine d'être vécue. » - Socrate
« Voici un test pour savoir si oui ou non vous avez rempli votre mission sur cette terre. Si vous êtes en vie, non. » - Richard Bach

Vous êtes-vous déjà demandé quel était le sens de la vie ? Quel est votre but dans la vie ? Savez-vous pourquoi vous êtes ici, sur Terre ?

La plupart des gens ne pensent pas à leur objectif de vie. Pour beaucoup, ils voient la vie comme faire ce qu'on leur dit et vivre une existence prédéfinie.
La vie consiste à étudier, travailler, fonder une famille, avoir des enfants, partir en vacances de temps en temps, puis mourir de maladie ou de vieillesse.
Pour eux, l'idée d'avoir un but est stupide, voire « hippie ». Ils s'intéressent davantage aux dernières modes, suivent ce que disent les médias, font du shopping et suivent le chemin de vie tel que défini par la société. Remettre en question les choses, c'est juste ridicule.

Pour les apathiques, les blasés, la vie est juste… la vie. Manger, dormir, se réveiller, faire ce qu'il y a à faire puis recommencer. Ils ne voient pas l'intérêt de réfléchir plus profondément ou de créer une vie qui a du sens.

Les nihilistes, qui ne trouvent aucun sens à la vie, pensent qu'il est inutile de trouver un but dans la vie. Pour eux, la vie n'a aucune signification ou valeur intrinsèque. Pourquoi trouver un but si quelque chose n'a pas de sens ?

Mais que se passerait-il si je vous disais que vous avez un but précis dans la vie ? Un but différent de ce que vous avez appris jusque-là ? Un but plus grand que tout ce que vous avez jamais imaginé ? Et si

le sens de votre vie était bien plus grand que tout ce qui vous a été dit sur vous-même et sur le monde, mais que vous ne puissiez pas encore le voir parce que vous avez réprimé votre vrai moi ?

Si vous cherchez votre but, ou ne croyez pas que vous avez un but ou que la vie a un but, ou encore si vous n'êtes pas, à priori, intéressés par la recherche d'un objectif de vie mais que le titre du livre vous a attiré jusqu'ici, alors ce livre est pour vous.

Quelle que soit votre position, je vous invite à lire ce livre sans parti pris, en gardant l'esprit ouvert. N'abordez pas ce livre avec jugement, mépris ou attente, mais simplement avec l'intention d'apprendre. Car c'est **lorsque nous adoptons un esprit ouvert** que **nous apprenons le plus**.

Au bout du compte, lire les chapitres de ce livre vous prendra un peu de temps. Si vous n'aimez pas ce que vous avez lu, vous n'aurez qu'à passer à autre chose. Si vous détestez le contenu, vous pouvez partir et ne jamais revenir. Si vous n'êtes pas d'accord avec certains propos, je vous invite à conserver vos propres opinions, car il n'est pas question ici de vous faire changer d'avis. D'ailleurs, je ne m'attends pas à ce que vous changiez quoi que ce soit sur vous-même. Mais je crois que d'une façon ou d'une autre, au cours de votre lecture, vous allez découvrir quelque chose de nouveau sur vous-même et votre vie.

Alors, que va-t-il se passer ?

Tout d'abord, ce livre se veut pratique, c'est-à-dire que vous pourrez immédiatement appliquer ce dont je vous parle. Vous trouverez une multitude d'informations susceptibles de vous accompagner sur votre chemin.

D'autre part, vous gagnerez en sérénité, ce qui est le but de tout ce que j'écris sur le blog Les Moments Sereins.

Et enfin, à travers ce livre, vous trouverez le but de votre vie. Cet objectif de vie qui vous a jusque-là échappé, va soudain devenir plus clair.

Et après ?

La vie telle que vous la connaissez sera différente. Vous allez découvrir un nouvel aspect de la vie. Vous vous réveillerez chaque jour avec un nouvel élan, un nouvel appétit pour la vie.

Je ne dis pas que vous trouverez votre but dans la vie simplement en lisant ce livre. Cela dépend de votre niveau de développement personnel, du temps de réflexion que vous consacrerez à ce livre et de la façon dont vous allez vous approprier l'exercice que je partage dans les prochains chapitres.
Ce que je dis est qu'avoir un but fait partie de la vie consciente. Je veux vous aider à vivre votre meilleure vie. En gardant l'esprit ouvert (et le cœur), vous vous permettez d'acquérir de nouvelles connaissances, accélérant à votre tour votre chemin vers une vie plus épanouie.

Si vous sentez que votre objectif est parfaitement clair, je vous invite à lire ce livre avec un esprit ouvert et à voir ce qui en ressort. Parfois, il est possible que ce que nous pensons être la vérité ne soit pas la vérité, et c'est en adoptant un esprit ouvert que la vraie vérité nous parviendra. Si ce que vous pensez être votre but est vraiment votre but, il vous reviendra lorsque nous aurons terminé.

J'espère qu'à la fin de ce livre, vous aurez trouvé, ou serez proche de trouver, votre but dans la vie. Mais que vous trouviez ou non votre but est peut-être moins important que le progrès que vous aurez réalisé. N'oubliez pas, « *Dans un voyage ce n'est pas la destination qui compte mais toujours le chemin parcouru, et les détours surtout* » (Philippe Pollet-Villard).

Dans les prochains points, je vous guiderai à travers le voyage pour trouver votre but. Nous commencerons avec le 2ième chapitre dans lequel nous verrons ce qu'est un objectif de vie et pourquoi il est important d'en avoir un.

2. Les 5 raisons d'avoir un but dans la vie

« Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il va. » - Sénèque
« Avoir un but est la différence entre gagner sa vie et réussir sa vie. » - Tom Thiss
« Les efforts et le courage ne suffisent pas sans but ni direction. » - John F. Kennedy

Qu'est-ce qu'un « but de vie » ? Est-ce quelque chose que seuls les gens qui méditent obtiennent ?

Eh bien, il existe de multiples interprétations de ce qu'est un « but de vie ». Pour les gens spirituels, il s'agit d'une vocation plus élevée. Les religieux peuvent voir ça comme une instruction de Dieu.

Au-delà des connotations religieuses, un but de vie est simplement **le message de votre vie**. C'est le message que vous souhaitez véhiculer pendant votre séjour sur Terre. Cela peut par exemple s'exprimer de cette façon : « Soulager chaque être vivant de la souffrance ». Avoir un but dans la vie s'applique à nous tous, que nous soyons religieux ou athées.
On parle également de « **direction de vie** », ou de « **mission de vie** », pour exprimer la même chose.

Peu importe votre âge, si vous souhaitez vivre une vie plus significative et consciente, alors vous avez besoin d'un but de vie.

Pourquoi avoir un but de vie ?

Certains d'entre vous peuvent se demander pourquoi avoir un but dans la vie ? Pourquoi ne pas simplement vivre la vie telle que nous la connaissons et ignorer tout le reste ?

Voici les 5 raisons pour lesquelles vous devez avoir un but dans la vie :

1. Le but de vie est le point de départ de la vie

Un but de vie est la **première étape pour vivre une vie plus consciente**.

Bien que vous puissiez être occupé avec un millier de tâches chaque jour, lorsque vous n'avez pas d'objectif clair, vous vous engagez peut-être sur la mauvaise voie. En effet, vous pouvez poursuivre pendant des années des objectifs, mais s'ils n'ont rien à voir avec votre but, alors vous réaliserez qu'au bout du compte, ce n'est pas ce que vous vouliez.
Comme l'a dit Stephen Covey, « *Imaginez passer toute votre vie à grimper les échelons de votre vie, et une fois arrivé tout en haut, de vous rendre compte que l'échelle était posée sur le mauvais mur !* » (Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent - *lien affilié*).

D'un autre côté, lorsque vous avez un but dans la vie, c'est là que commence la vie consciente. Bien que cela ne signifie pas que tous vos problèmes disparaissent, au moins vous savez ce que vous voulez réaliser dans ce monde. Avec un but clair, vous pouvez définir les bons objectifs, les bons plans et prendre les bonnes mesures quotidiennes pour créer votre vie la plus significative.

En bref :
Aucun but → Objectifs vagues ou pas d'objectifs → Plans vagues ou pas de plans → Actions quotidiennes aléatoires, Procrastination ou Constamment occupé avec les agendas des autres ✗
But clair → Objectifs clairs → Plans clairs → Actions quotidiennes claires ✓

Vous devez d'abord vérifier que votre échelle est bien appuyée contre le bon mur, puis ensuite vous montez à l'échelle. Assurez-vous d'avoir une vue d'ensemble, puis perfectionnez vos objectifs / plans / actions quotidiennes. Cette vue d'ensemble est votre but dans la vie.

2. Etre au clair avec ce qui est important et ce qui ne l'est pas

Lorsque vous connaissez votre objectif, cela vous aide à faire la différence entre ce qui est important et ce qui est sans importance.

De nos jours, la plupart des gens sont tellement pris dans un tourbillon de choses que finalement ils ne font aucune différence dans leur vie. *Gagner plus d'argent ! Acheter une maison ! Puis une deuxième maison ! Acheter une voiture ! Puis une deuxième voiture ! etc.*

Lorsque vous avez un but, vous pouvez immédiatement voir quels objectifs sont importants et lesquels ne le sont pas, par rapport à votre chemin de vie à long terme. Cela vous permet d’aller directement aux choses qui comptent.

En vous concentrant sur les choses qui comptent vraiment pour vous dans la vie, vous obtenez un changement maximal.

Ainsi, au lieu de perdre votre temps sur des choses sans importance, lorsque vous découvrez votre but vous pouvez vous concentrer sur les choses qui comptent vraiment, non pas pour les autres ou pour la société, mais pour vous.

3. Vivez une vie pleine de sens

Lorsque vous poursuivez votre but, votre vie prend tout son sens.
Au lieu de perdre votre temps dans un travail que vous n'aimez pas, vous pouvez désormais vous orienter vers une carrière qui correspond mieux à votre objectif.
Au lieu d'être entouré de personnes toxiques, qui sont incompatibles avec vous, vous pouvez maintenant trouver des personnes qui partagent les mêmes valeurs pour construire une vie plus enrichissante.
Au lieu de vivre une existence aléatoire, vous pouvez maintenant créer une vie qui a du sens.

Pour autant, comme je vous l’ai déjà dit, trouver votre but dans la vie ne signifie pas que votre vie va se transformer du jour au lendemain.

Vous allez devoir encore travailler dur pour faire bouger les choses. Mais maintenant, vous allez avancer dans la bonne direction.

4. Retrouvez dynamisme et passion

Lorsque vous poursuivez votre but, vous bénéficiez d'une incroyable énergie qui vous permet de continuer.

A contrario, lorsque vous ne vivez pas votre but, chaque jour vous trainez la patte. Vous attendez les week-ends avec impatience. Vous vous réveillez le lundi la boule au ventre et passez la semaine à faire ce qui est nécessaire, en attendant le week-end suivant.

Si vous attendez avec impatience les week-ends et les vacances, par opposition à ce que vous faites chaque jour, il est peut-être temps de vous demander si votre travail vous tient vraiment à cœur ou s'il s'agit simplement d'un moyen d'arriver à une fin. Poursuivez quelque chose de significatif pour vous. Pour ce faire, vous devez d'abord commencer par trouver la réponse à cette question : « quel est mon but ? » (nous y reviendrons plus tard).

5. Réussissez (selon vos propres critères)

Beaucoup de gens recherchent la réussite comme une fin en soi. Cependant, de mon point de vue, la réussite est une résultante de votre but car vous faites ce que vous aimez (ce qui vous apporte des objectifs, des plans et des compétences clairs).
Ce que je veux dire c'est que développez un certain talent dans son domaine n'hésite beaucoup de temps et de travail, car le talent n'est pas inné. Or, consacrer tous les jours son énergie à devenir talentueux dans un domaine dans lequel on ne s'épanouit pas, n'est pas pour moi la définition de la réussite.

Aussi, plutôt que de viser la réussite comme un but en soi, il semble plus logique de commencer par identifier ce qui vous tient vraiment à cœur. A partir de là, vous pouvez concentrer votre énergie pour en faire une réalité.

En effet, lorsque vous découvrez votre véritable but :

- Vous consacrez naturellement votre vie à poursuivre ce but, car cela est source d'épanouissement pour vous,
- Vous y consacrez naturellement du temps, car cela compte vraiment pour vous,
- Vous vous améliorez naturellement, même si vous partez de zéro, car le temps que vous y consacrez vous apporte l'expérience et les compétences nécessaires pour réussir.

Dans ces conditions, vous excellez dans tout ce que vous entreprenez. Vous réussissez.

Maintenant que nous avons vu les 5 avantages à trouver un but de vie, dans le prochain chapitre, nous allons parler des faux buts. Il est essentiel de les connaitre pour travailler sur la découverte de votre but (ce que nous ferons au chapitre 5).

3. Pourquoi gagner de l'argent n'est pas votre véritable objectif ? (et comment savoir ce que c'est)

« Il n'est jamais trop tard pour devenir ce que nous aurions pu être. » - George Eliot

Quand vous étiez enfant, vos parents, professeurs ou pairs vous ont-ils dit ce que vous devriez faire dans la vie ? Pour gagner beaucoup d'argent, pour réussir, pour être respectable ou pour contribuer à la société…

Quoi qu'il en soit, avez-vous eu votre mot à dire sur la détermination de cet objectif ? Avez-vous réfléchi à toutes les choses que vous vouliez faire ou à qui vous vouliez être, avant de décider de ce que vous vouliez faire ?

Il est probable que, d'une manière ou d'une autre, les gens aient décidé pour vous comment vous devez mener votre vie, sans vous inclure dans le processus de décision. Ce qui semble être un choix n'est rien de plus qu'une série de suggestions et de messages conditionnés, que vous avez reçus depuis votre plus jeune âge, donnant l'impression que vos choix de vie sont « *vos* » choix, alors qu'ils ne sont en réalité que des instructions que l'on vous a demandé de suivre ou, au mieux, quelques options parmi lesquels vous deviez choisir.

Ce sont de faux objectifs ou objectifs imposés, c'est-à-dire des objectifs qui vous sont imposés par d'autres. Les faux objectifs ne sont pas vos véritables objectifs. Ils sont présentés comme des vérités incontestables. En raison de la façon dont ils sont subtilement distillés dans nos vies et à cause de toutes les structures qui semblent soutenir ces croyances (des reportages dans les médias aux structures religieuses en passant par les manuels scolaires), peu de gens contestent ces croyances. Pour eux, c'est le mode de vie.

Par exemple, si les gens vous disent que votre but dans la vie est de grandir, de vous marier et d'avoir des enfants, et que tout le monde autour de vous fait de même, alors il est assez difficile de remettre

cela en question. D’autant que beaucoup de séries et films exploitent le sujet du mariage et des enfants.
De même, gagner beaucoup d'argent correspond à la définition du succès dans notre société. Et lorsque chaque aspect de votre réalité soutient ce chemin, vous acceptez simplement cela comme étant la vérité, même lorsque la vie peut être bien plus que cela.

Attention, je tiens à préciser que tous ces chemins peuvent être, pour certains, de véritables objectifs et ce qui est important à ce stade, ça n’est pas l’objectif en lui-même mais la capacité à exercer un choix conscient pour déterminer son réel but de vie.

Cette précision ayant été apportée, voici les différences entre un faux objectif et un objectif réel.

Caractéristiques d’un faux objectif (ou objectif imposé)

- **Inculqué depuis l’enfance.** Un faux objectif vous est souvent inculqué depuis votre plus jeune âge. Généralement cela provient de la communauté à laquelle on appartient, telle que la cellule familiale, la culture, la société, la religion ou le pays. C'est quelque chose partagé par tout le monde, tout notre entourage, il y a donc peu de place pour remettre en question ou penser différemment. Ceci est particulièrement vrai dans certaines cultures, telle que la culture asiatique, qui sont par nature très conformistes. L'intention de ces cultures est de façonner une personne pour qu'elle corresponde à l'identité de la communauté, plutôt que de se concentrer sur la réalisation de soi.

- **Inconscient.** Un faux objectif est inconscient. Vous le faites parce que c'est ce que l'on vous a toujours dit de faire. Vous n'avez jamais réfléchi profondément à ce que vous voulez faire

et à toutes les options possibles que vous pouvez suivre. Vous faites simplement cela parce que c'est ce que tout le monde fait et c’est ce qu'on attend de vous.

- **Répond à une attente.** Un faux objectif répond à une attente. Tout le monde dit d'étudier et de bien réussir à l'école, donc vous étudiez et réussissez bien à l'école. Tout le monde dit qu'il faut trouver un emploi bien rémunéré dans une bonne entreprise, donc vous cherchez un emploi bien rémunéré dans une bonne entreprise. Tout le monde dit de se marier et d'avoir des enfants, donc on se marie et on a des enfants. Tout ce que vous faites répond à une attente, que ce soit l'attente implicite de vos parents ou l'attente de la société.

- **Poussé par la peur.** Un faux objectif a tendance à être motivé par la peur ou l'obligation d'être à la hauteur des attentes des autres. Vous le suivez parce que vous voulez éviter les répercussions (telles que la colère ou la désapprobation de vos parents, le rejet par votre communauté, la honte, la peur d’être laissé de côté, etc.).

- **Insatisfaisant.** Un faux objectif ne vous satisfera pas à long terme. Bien que vous puissiez vous sentir épanoui à court terme, une telle satisfaction vient de la poursuite de n'importe quel objectif. A long terme, vous commencerez à ressentir de l'insatisfaction, comme si vous pouviez en faire plus ou qu'il pouvait y en avoir plus dans la vie. Certaines personnes n’atteignent pas ce niveau de conscience et vivent la vie de manière mécanique chaque jour.

Comme exemples de faux objectifs nous pouvons citer : reprendre une entreprise familiale simplement parce que vous êtes né dans cette famille ; adopter la même religion que votre entourage ; atteindre un certain statut social ; et n'importe quel sens

de la vie que vous n'avez jamais remis en question, mais que vous avez simplement pris pour vous.

Un faux objectif ne doit pas nécessairement remplir *toutes* les caractéristiques. Une seule caractéristique peut suffire à en faire un faux objectif.

Caractéristiques d'un objectif réel

- **Est un choix conscient.** Un objectif réel, en revanche, est quelque chose que vous adoptez consciemment. Ce n'est pas quelque chose que vous supposez en raison de votre race, culture ou naissance. Ce n'est pas quelque chose que vous choisissez parce que vous n'avez pas d'autre choix. C'est quelque chose que vous choisissez consciemment de suivre.

- **Vient de l'intérieur.** Un faux objectif vient souvent de l'extérieur et va à l'intérieur, ce qui signifie que c'est quelque chose qu'on vous a enseigné ou répété à plusieurs reprises depuis votre plus jeune âge, après quoi vous l'adoptez comme chemin de vie. Un objectif réel vient de l'intérieur et va vers l'extérieur, ce qui signifie que c'est quelque chose que vous décidez vous-même, indépendamment de toute influence ou pression extérieure.

- **Pas une attente.** Un objectif réel n'est pas le résultat d'une attente. Vous le faites parce que vous le voulez. On ne vous a pas dit de faire cela. On ne s'attend pas non plus à ce que vous le fassiez.
- **Poussé par l'amour.** Un objectif réel est motivé par l'amour. Vous ne le faites pas par attente ou parce que tout le monde le fait. Vous ne le faites pas, non plus, par habitude ni par routine. En fait, vous le faites parce que vous le voulez.

- **Vous inspire.** Un objectif réel résonne avec chaque fibre de votre être. Cela ne vous fait pas vous sentir pressurisé ou craintif. Au contraire, cela vous inspire.

- **Un sens durable.** La poursuite de votre objectif vous remplit intrinsèquement. Cet accomplissement ne vient pas de la récompense obtenue en le faisant, mais simplement de pouvoir poursuivre votre chemin.

Comme exemples de buts réels nous pouvons citer tout ce que vous avez délibérément décidé de faire, comme aider les autres, s’impliquer dans des causes humanitaires ou environnementales…

En lisant ces caractéristiques, certaines d'entre elles résonnent probablement avec ce que vous avez vécu.

Quel est votre chemin actuel dans la vie ? Quel est le chemin de vie que l'on attend de vous depuis votre plus jeune âge ? Quelles sont les décisions de vie que les gens autour de vous vous disent constamment de suivre ?
Quels qu'ils soient, interrogez-les. Remettez en question le fondement de ces croyances. Comment sont-elles nées ? Qui a déterminé que c'était la meilleure chose pour vous ? Pourquoi ces personnes devraient-elles déterminer votre chemin de vie - y avez-vous pensé ? Avez-vous déjà pensé à ce que vous voulez *vraiment* faire ?
Le questionnement et la réflexion consciente sont la première étape pour être un créateur actif et conscient de votre vie.

Au cours de votre lecture, gardez à l’esprit que je n’ai aucun autre but que de vous aider à découvrir votre objectif de vie. Je n’essaie pas de vous soumettre à ma réflexion et vous êtes libre d’adopter les points de vues que vous voulez. **Pour vivre une vie meilleure, adoptez toujours une attitude ouverte, développez un esprit curieux et interrogateur et évaluez tout ce que vous voyez.** De cette façon, vous découvrirez la vérité par vous-même.

Dans le prochain chapitre, je partage les 6 points qu’il est important de considérer lors de l’identification de votre objectif de vie. Votre objectif vous guidera à travers chaque acte de la vie, il est donc essentiel que vous le définissiez avec précision.

4. Les 6 principes fondamentaux pour découvrir votre but de vie

Certains auteurs de développement personnel recommandent de réfléchir à votre objectif de vie en imaginant que vous écoutez votre éloge funèbre lors de vos funérailles. Que voulez-vous que les autres disent de vous lorsque vous mourrez ? Quel héritage voulez-vous laisser derrière vous ?

Personnellement, je ne suis pas d'accord avec cette méthode car je la trouve **basée sur l'ego**. En vous appuyant sur la perception que les autres ont de vous, vous exploitez votre ego et votre peur. Un objectif de vie n’a pas à voir avec le fait de laisser un héritage, ou de faire en sorte que les autres se souviennent de vous positivement. Il s'agit de vivre votre vie d'une manière dont vous serez fier.

Comment définir mon objectif alors ?

Votre objectif vous guidera à chaque étape de votre vie, il est donc essentiel de le définir correctement.

Dans le 5ième chapitre, vous ferez une introspection importante pour découvrir votre objectif de vie. Avant de le faire, établissons les principes directeurs sur la façon dont vous devez aborder votre but, car ils prépareront le terrain pour tout.

Voici mes 6 principes pour définir votre but de vie :

1. Résonnez avec qui vous êtes

Qu'est-ce que vous aimez faire ? Votre but doit refléter votre passion et vos valeurs. Cela nécessite un certain niveau de conscience de soi. Demandez-vous : *« Si je devais faire quelque chose pour le reste de ma vie sans être payé un seul centime, que voudrais-je faire ?».* C'est quelque chose de vrai pour vous - c'est votre but, pas le but des autres.

2. Illimité dans le temps et l'espace

Vous devez ancrer votre but sur des principes sans âge. Ne basez pas votre but sur une entité particulière (par exemple, votre famille, votre partenaire, votre travail ou votre pays), le temps (par exemple votre durée de vie) ou l'espace (par exemple un emplacement géographique), car cela le rendra unidimensionnel.

- Au lieu de baser votre but sur votre famille, développez-le à un groupe supérieur comme toutes les relations humaines ou les relations avec tous les êtres vivants.
- Au lieu de le baser sur la religion, faites-le évoluer vers la spiritualité.
- Au lieu de le fixer à un endroit précis, regardez le monde entier ou même l'univers.

Votre but est un message. Vous pourrez être plus précis lorsque vous définirez des objectifs en fonction de votre but. Pour commencer, s*i vous pouviez vivre éternellement et que vous n'étiez pas limité par la géographie, que voudriez-vous que votre but soit dans le contexte de l'univers entier ?* Quelle serait la chose la plus significative que vous puissiez faire ?
L'argent et le statut ne résistent pas à ce test, car ce sont des choses impermanentes qui n'ont pas d'importance à l'échelle de l'humanité.

3. Visionnaire

Voir grand ! Votre but est votre boussole pour atteindre votre plus haut potentiel et votre meilleure vie **au-delà de votre imagination la plus folle**.
Il doit **inspirer**, **dynamiser** et **remuer votre âme** ! Oubliez les contraintes sociales, physiques et mentales de votre vie actuelle. Que feriez-vous si vous réussissiez définitivement ? « Etre heureux » n'est pas une réponse appropriée car elle repose sur des états émotionnels subjectifs. Vous pouvez vous forcer à sourire et vous rendre heureux maintenant si vous le souhaitez, sans rien faire. « Profiter de la vie » est une non-réponse car la nature du but de la vie doit vous combler. Votre but doit être quelque chose qui nécessite votre action concrète pour se réaliser.

4. Spécifique

« Vivre pleinement sa vie » ou *Carpe diem* est une réponse trop vague. Que signifie vivre pleinement sa vie ? Cela ne dit rien - notre but doit être intrinsèquement satisfaisant ! Il doit **identifier la chose spécifique qui vous permettra de vivre pleinement la vie**. Qu'est-ce qui vous donne la plus grande satisfaction et a le plus de sens lorsque vous le faites ?

5. C’est une direction (pas une destination)

Il ne faut pas confondre un objectif et un but (finalité). Le but est votre destination, alors que l’objectif est la direction dans laquelle vous souhaitez aller. Ainsi, l’Antarctique est une destination alors que le nord est une direction. De la même façon, devenir enseignant est un objectif. Eduquer les gens est un but.

6. Enraciné dans l'amour, pas dans la peur

Votre but doit **vous libérer** et **être aligné sur le plus haut niveau d'émotion, qui est l'amour.** Des objectifs tels que « devenir riche », « réussir dans ses efforts » ou « acquérir un statut social » sont fondés sur la peur et enracinés dans des facteurs externes, comme nous l'avons vu au 3ième chapitre : Pourquoi gagner de l'argent n'est pas votre véritable objectif ? (et comment savoir ce que c'est). Votre but doit venir de l'intérieur, de votre état d'être intérieur. Cela ne doit pas répondre à une exigence du monde extérieur, comme les possessions physiques ou le statut.

Maintenant que vous connaissez les 6 principes pour définir votre but, nous sommes prêts à découvrir votre objectif de vie ! C'est ce que nous allons faire dans le 5ième chapitre : Découvrez votre objectif de vie dans les 30 prochaines minutes.

5. Découvrez votre objectif de vie dans les 30 prochaines minutes

« Laissez-vous être silencieusement attiré par la force étrange de ce que vous aimez vraiment. Elle ne vous perdra pas. » - Jalal Al-Din Rûmi
« Décidez du sens que vous entendez donner à votre vie. Ensuite, organisez toutes vos activités en conséquence. » - Brian Tracy

Dans le 3ième chapitre, nous avons vu les différences entre les faux objectifs et les objectifs réels. Dans le 4ième chapitre, vous avez pris connaissance des 6 principes fondamentaux pour définir votre objectif.
Dans ce chapitre, je partage un exercice pour découvrir votre véritable but dans la vie. Etes-vous prêt ? Alors allons-y !

Bloquez au moins 30 minutes avant de commencer.
Vous ne devez avoir aucune distraction pendant ce temps. Si vous pensez que vous êtes trop occupé pour bloquer ne serait-ce que 30 minutes, sachez que 30 minutes est un investissement minime pour quelque chose qui transformera votre vie. Si vous avez le temps de surfer sur Internet, discuter, regarder la télévision, ou toutes autres activités aussi peu essentielles que regarder votre fil d'actualité sur Facebook, alors vous avez le temps pour faire cet exercice. Coupez-vous simplement de toutes autres choses et faites l'exercice.

Exercice : Découvrez votre objectif de vie

Cet exercice pour découvrir votre but est vraiment simple et peut se résumer en 4 étapes faciles :

1. Equipez-vous d'un stylo et d'une feuille, ou d'un traitement de texte. Faites-le lorsque vous êtes seul.
2. Répondez à la question : « Quel est mon but dans la vie ?»
3. Ecrivez toutes les pensées qui surgissent. Absolument toutes les pensées, même les plus incongrues ou celles qui n'ont pas l'air de répondre à la question. Pour chaque pensée qui surgit, continuez à vous poser la même question.
4. Continuez à faire cela jusqu'à ce que vous atteigniez la réponse qui vous fait pleurer.

Pour vous aider, voici quelques astuces :

- **Ecrivez tout ce qui vous vient à l'esprit.** Même si vous obtenez des réponses comme « Je ne veux juste rien faire », « Je veux regarder la télévision » ou « Je veux dormir », écrivez-les et continuez. Si vous avez des doutes, notez-les et continuez. Tout ce que vous écrivez ici n'a aucune importance. C'est la réponse finale que vous recherchez.
- **Dépassez le conditionnement social. Les premières réponses sont souvent liées au monde physique**, comme gagner de l'argent, acheter une voiture, être riche, obtenir un emploi de rêve, perdre du poids, plaire, être aimé, etc. Continuez simplement à écrire. De nouvelles réponses commenceront à apparaître une fois que vous aurez creusé suffisamment profondément.
- **Variez si nécessaire.** Vous pouvez varier votre question au fur et à mesure, par exemple « Quelle est ma mission de vie ? » ou « Quel est mon but ultime dans la vie ? » ou « Pourquoi suis-je ici ? ». Si vous obtenez des réponses qui vous font réfléchir, approfondissez vos connaissances. Poursuivez avec : « Pourquoi ai-je dit cela ? Qu'est-ce que ça veut dire

? » Ensuite, revenez à la question fondamentale : « Quel est le but de ma vie ? ».

- **Accédez au message racine.** Vous pouvez écrire sur des choses que vous aimez faire, que ce soit écrire, dessiner ou cuisiner. Obtenez le message racine de ces activités. Pourquoi aimez-vous tant faire ça ? Est-ce parce que ça vous permet de grandir et de devenir meilleur ? Est-ce parce que ça vous permet d'utiliser votre créativité ? Est-ce parce que vous vous connectez aux gens grâce à ça ? Qu'est-ce que c'est ? Concentrez-vous sur le message, pas sur le support.
- **Continuez jusqu'à ce que vous atteigniez le point de résonance.** Au fur et à mesure que vous écrivez, vous obtenez des réponses qui résonnent plus que d'autres. Concentrez-vous sur ces réponses et voyez où elles vous mènent. Parfois, elles peuvent ne mener à rien, auquel cas vous recommencez en vous demandant « Quel est mon but dans la vie ? ». Continuez à faire cela **jusqu'à** ce **que vous obteniez la réponse qui résonne au plus profond de vous**. Cela peut prendre moins de 30 minutes comme plus d'une heure, mais le temps n'est pas la clé ici.
- **Faites-le en plusieurs séances si nécessaire.** Si vous vous sentez fatigué à mi-chemin et que vous ne pouvez pas continuer, faites une pause et recommencez plus tard. Ne soyez pas frustré si vous n'allez nulle part. C'est normal de prendre du temps. Continuez à faire cela et vous trouverez finalement la réponse. Elle est là, à l'intérieur de vous, attendant d'être découverte.

Je vous entends d'ici me demander : « *Comment savoir quand j'ai trouvé la réponse ?* ».

Si vous ne savez pas si c'est la réponse ou pas, c'est que ce n'est probablement pas la réponse la plus profonde que vous puissiez obtenir. Creusez plus loin. Faites-le lors de séances séparées, sans vous attacher à la réponse que vous venez de découvrir. Si c'est vraiment la réponse, elle reviendra.

Mais croyez-moi, lorsque vous aurez LA réponse, vous le saurez. Vous ressentirez une forte poussée d'énergie qui vous submerge. Certaines personnes éclatent en sanglots lorsqu'elles trouvent la réponse. D'autres sont si heureuses qu'elles rient et pleurent en même temps. Bref, vous le saurez !

N'oubliez pas, vos premières réponses seront le fruit d'un conditionnement social (gagner de l'argent, maigrir, réussir, se marier, etc…). Mais plus vous progresserez dans l'exercice et plus ce type de réponses disparaitra pour laisser apparaitre les premiers signes de votre but. Alors que vous semblez avancer, certaines réponses peuvent vous amener à nouveau à d'autres réponses conditionnées. Pas d'inquiétude, c'est normal, continuez simplement sans résister.

Certains d'entre vous peuvent ne trouver leur réponse qu'à la $200^{\text{ième}}$ ou $500^{\text{ième}}$ réponse. Mais à ce moment-là, vous serez submergé par une vague d'émotions.

Quelques résultats possibles

Voici quelques résultats possibles avec cet exercice :

1. Vous obtenez une réponse qui se connecte avec votre cœur et votre âme. Pour certains d'entre vous, vous pouvez être tellement submergé que vous pleurez.
2. Votre réponse vous donne un « ah ! » et se connecte à un certain niveau.
3. Vous obtenez une réponse du genre « Euh… d'accord. Qu'est-ce que ça veut dire ? »
4. Aucune de vos réponses ne se connecte.

Lorsque vous atteindrez le résultat n° 1, vous le saurez. Si tel est le cas, passez à la section suivante de ce chapitre sur l'énoncé de

mission.

Si vous obtenez le résultat n° 2, continuez l'exercice. Il y a des couches plus profondes à découvrir.

Si ce sont les résultats n° 3 et 4, vous n'avez pas encore obtenu la vraie réponse. Continuez ou faites une pause et réessayez plus tard. L'exercice fonctionne car en vous adressant réellement à votre moi intérieur, qui détient la réponse, vous finirez par découvrir votre véritable objectif de vie. Suivez les instructions précédentes et continuez à chercher au-delà des réponses que vous obtenez. Votre esprit est comme un océan et la réponse se trouve au fond de l'océan. Toutes les réponses intermédiaires sont l'eau que nous retirons pour atteindre l'objectif final.

Notez que le fait d'arriver au résultat n° 1 dépend de ce qui suit :

a) L'étendue et la profondeur de vos expériences jusqu'à ce jour

Plus vous avez été exposé à des contextes différents, plus il est facile de progresser dans cet exercice. Par contexte, je veux dire tout ce qui est en dehors de ce que vous voyez normalement. Par exemple, voyager et vivre dans différents pays (je ne parle pas de voyages ou de vacances, mais plutôt d'expatriation) vous expose à différents modes de vie. La poursuite d'objectifs dans différents domaines vous met dans de nouvelles situations. Travailler dans différents domaines professionnels vous expose à de nouvelles écoles de pensée.

Dans mon cas, par exemple, le fait de poursuivre activement ma croissance personnelle et de m'exposer à différents contextes (expatriation, diversité des expériences professionnelles…) m'a aidé à réaliser ce que je veux vraiment faire dans la vie.

Si vous ne pouvez pas produire une réponse significative en regardant à l'intérieur, essayez de regarder le monde vers l'extérieur. Qu'est-ce que vous n'avez pas exploré ou vu ? Ouvrez-

vous à toutes sortes de choses. Plus vous vous exposez à de nouvelles situations, plus vous avez de chances de trouver ce qui vous fait vibrer. Inventez, faites des découvertes et en peu de temps, ce processus d'essais et d'erreurs vous mènera à votre véritable but, celui qui résonne en vous.

b) Votre niveau de conscience

Il est le résultat de votre conscience de soi. Ceci est extrêmement important car il prépare le terrain pour votre mission de vie. Si vous avez une compréhension limitée de la réalité, vous aurez un but limité.

En comprenant correctement l'univers dans lequel vous vivez, vous pouvez identifier votre but plus précisément et le construire sur une base inébranlable. C'est comme avoir une vue plongeante sur un labyrinthe en définissant le meilleur chemin pour avancer.

Voici quelques moyens d'augmenter votre conscience :

- Adoptez une vision globale du monde plutôt que de vous concentrer sur un temps et un espace particuliers.
- Remettez constamment en question les constructions et les croyances sociales.
- Essayez de comprendre la cause profonde plutôt que de traiter les effets.
- La méditation et le mind dump aident aussi.

En fin de compte, **il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse**. Il n'y a que la réponse la plus vraie pour vous. Certaines personnes ont comme mission de vie : « M'aimer moi-même et les autres inconditionnellement », « Vivre ma meilleure vie en étant persévérant et en prenant des mesures continues pour atteindre mes objectifs », « Faire les bonnes choses correctement » ou « Faire de mon mieux et toucher le cœur des autres ». Vous êtes tous

des individus uniques et votre but sera donc totalement unique. C'est ce qui compte pour vous.

Créez votre énoncé de mission

Maintenant que vous avez découvert votre objectif de vie, il s'agit de l'écrire dans un énoncé de mission. Un énoncé de mission est un texte qui décrit votre objectif de vie. Il est censé être concis et précis, il ne comporte donc généralement que quelques lignes.

Voici quelques conseils pour rédiger votre énoncé de mission :

1. **Il doit tenir sur 1 à 2 lignes.** Votre déclaration doit :
   a. transcrire précisément ce que vous voulez faire dans ce monde,
   b. résonner en vous,
   c. être assez facile à retenir.

   Si vous avez plusieurs lignes, choisissez le contenu fondamental et ne gardez qu'une ligne ou 2. En effet, si vous avez une déclaration de 6 à 7 lignes, il vous sera très difficile de vous en souvenir. Avoir un énoncé de 1 ou 2 lignes vous oblige à prioriser et à choisir l'essence de votre but.

2. **Formulez une action.** Définissez votre mission comme une action, telle que « Vivre au plus haut niveau de mon potentiel » ou « Apporter amour et joie à tout le monde ». Votre déclaration de but est destinée à vous mettre en action, plutôt que d'être une déclaration passive comme « Amour, vérité et courage » ou « Bonheur et joie ».
3. **Enthousiasmez-vous.** Que ressentez-vous lorsque vous lisez votre déclaration ? Vous sentez-vous excité ? Ou ne ressentez-vous rien ? Votre énoncé de mission doit vous donner vie lorsque vous le voyez, ce qui signifie que chaque mot doit résonner en vous. Sinon, modifiez-le jusqu'à ce qu'il résonne. Si nécessaire, refaites l'exercice et consultez à nouveau votre moi intérieur.

4. **Direction, pas destination.** Votre déclaration de but doit refléter un voyage en cours, pas un point final. Par exemple, « Vivre à mon potentiel le plus élevé et être le meilleur que je puisse être » signifie constamment grandir et devenir meilleur. Il n'y a pas de point final en matière de croissance, car le potentiel humain est illimité et il y a toujours de la place pour être meilleur.

Mon objectif de vie

Après avoir fait l'exercice pour découvrir mon objectif de vie et avoir évalué consciemment mon but, je suis arrivée aux énoncés suivants, car mon objectif est double :

- « Avoir le courage de vivre la vie que je veux vraiment, pas celle que les autres attendent de moi, pour mourir sans regrets. »
- « Accueillir chacun dans ses différences, toujours apprendre et donner à mon tour ce que j'ai reçu ».

Je serai très heureuse que vous partagiez avec moi votre expérience et les résultats que vous avez obtenu grâce à cet exercice ! Merci

Après avoir défini votre objectif de vie

Il est important de noter que votre énoncé de mission peut changer avec le temps. En effet, tout comme vous évoluez tout au long de la vie en tant que personne, vos perceptions du sens de la vie changeront également.

Assurez-vous de **revoir régulièrement votre énoncé de mission** (tous les 3 mois au début, puis 6 mois, puis chaque année) pour vérifier qu'il résonne toujours avec qui vous êtes. Il est possible que vous ayez vécu des changements, ou obtenu de nouvelles révélations dans votre vision du monde, qui rendent votre objectif de vie sans importance pour vous.

Maintenant que vous avez découvert votre nouvel objectif de vie, il est temps de l'intégrer dans votre vie. Dans le dernier chapitre, je partagerai comment concilier votre chemin actuel avec votre nouveau but.

6. Vivez en harmonie avec votre objectif de vie

« Pendant longtemps, j'ai eu l'impression que ma vie était sur le point de commencer mais qu'il y avait encore un dernier obstacle à franchir : une épreuve à subir, un travail à finir, une dette à payer… Et puis, j'ai enfin compris que tous ces obstacles étaient ma vie. » - Bette Howland

Maintenant que vous avez découvert votre but, ça ne s'arrête pas là. Au contraire, c'est ici que la vie commence vraiment !

La prochaine étape consiste à définir vos objectifs en fonction du but de votre vie. Ceci est très important car fixer des objectifs garantit que vous tirez le meilleur parti de votre but et crée une responsabilité pour vous-même.

Gérer les déconnexions entre votre vie et vos objectifs de vie

Selon la façon dont vous viviez votre vie avant de découvrir votre but, votre chemin de vie actuel peut être en contradiction avec votre but réel.

Peut-être que votre but est de défendre les droits des animaux, mais que vous travaillez dans une industrie qui contribue à la cruauté envers les animaux. Peut-être voulez-vous élever la conscience des humains, mais vous travaillez dans l'industrie cosmétique qui joue sur la peur, le désir et la fierté pour maintenir les femmes dans un niveau faible de conscience, afin qu'elles continuent à acheter des produits de beauté.

Au lieu de vous sentir heureux de votre but, vous pouvez vous sentir en dissonance. Même si vous avez trouvé votre but et votre passion, vous êtes maintenant coincé par votre situation. Vous vous sentez pris au piège et misérable parce que vous ne pouvez pas faire ce que vous aimez.

A ce stade, certaines personnes peuvent souscrire aux propos d'Anatole France pour qui « *l'ignorance est la condition nécessaire du bonheur des hommes* ». Ils bloquent alors leur but, pensant qu'il vaut mieux l'ignorer. Pour ces personnes, rester ignorant est plus confortable que connaître sa passion mais ne pas pouvoir la réaliser. Je ne suis pas favorable à cette position, car en choisissant l'ignorance vous vous ignorez vous-même. Vous vivez dans vos peurs. Vous vous cachez dans la fausse sécurité créée par vos possessions extérieures. Au fil du temps, vous vivez comme une souris timide plutôt que comme le lion audacieux et intrépide que vous êtes censé être.

Lorsque vous choisissez l'ignorance, vous **vivez une vie de déni**. Vous pouvez vous sentir heureux en niant la vérité, mais cela n’est que temporaire. La vérité continuera de souffler sur vous comme une grande tempête, mettant chaque fois un peu plus à mal la faible pellicule de déni. Avec le temps, vos mensonges finiront par s’écrouler. Alors ne vaut-il pas mieux apprendre à gérer la vérité dès maintenant, plutôt que d'être obligé de le faire plus tard ?

Ce n'est pas parce qu'il est difficile d'atteindre votre objectif de vie **que cela est impossible**. Certaines des meilleures choses de la vie viennent de la persévérance. Plus le défi est grand, plus la récompense est grande. Si les buts étaient toujours faciles à atteindre, quel serait l'intérêt d’en avoir ?

Reconnaissez que votre vie actuelle a été **construite par vous dans le passé**. Puisque vous n'étiez pas au courant de votre but auparavant, il n'y a aucune raison pour que vous viviez miraculeusement votre but maintenant. Tous les aspects externes de votre vie d’aujourd'hui, de votre travail aux amitiés en passant par les relations, sont le produit de vos pensées, actions et décisions du passé. Ils représentent qui vous étiez, pas qui vous êtes actuellement.
Détachez-vous d'eux. **Tout comme vous avez tout créé autour de vous dans le passé, vous pouvez créer une nouvelle vie qui reflète le nouveau vous.** Par exemple, vous occupez peut-être un emploi qui ne reflète pas votre but. Peut-être que vos relations actuelles vous tirent vers le bas. Travaillez à trouver un nouvel emploi qui correspond à votre objectif. Travaillez à trouver de nouvelles relations qui vous soutiennent sur votre nouveau chemin.

Rien dans notre réalité n'est permanent. Peu importe à quel point votre réalité actuelle semble ancrée, ce n'est qu'une question de temps avant qu'elle ne disparaisse et soit remplacée par de nouvelles créations, qui représentent le nouveau vous d’aujourd'hui.

Comment faire la transition vers votre objectif de vie

Pour certains d'entre vous, il y a peut-être un énorme écart entre votre situation actuelle et votre vision idéale. Peut-être que vous n'avez pas les compétences nécessaires pour atteindre vos objectifs. Peut-être que vous ne pouvez pas vivre tout de suite votre but.
Ne vous inquiétez pas. Personne n'a dit que vous deviez sauter immédiatement dans le vide et atteindre tout de suite votre objectif.

Où que vous soyez, commencez par construire le pont pour relier votre position actuelle et le point final que vous souhaitez. Identifiez les points communs entre les deux positions, pour faciliter le changement. Créez des mini-étapes que vous pouvez mettre en œuvre tous les jours. **Faites ce que vous pouvez, selon vos capacités, dans votre contexte, de la meilleure façon possible**.
Parce que la vie ne consiste pas à atteindre ce point final. **La vie consiste à vivre en harmonie avec votre objectif de vie** chaque jour, au mieux de vos capacités.

Admettons, par exemple, que votre but est de toucher les gens et de les inspirer, que votre passion est la musique et que votre objectif est de devenir pianiste à temps plein, mais que vous travaillez actuellement en tant que programmeur informatique. Bien que ces deux emplois puissent être très différents à première vue, commencez par identifier les écarts existants entre l'endroit où vous êtes maintenant et l'endroit où vous voulez être. Vous ne savez peut-être pas jouer du piano. Peut-être qu'être pianiste n'est pas un travail évident pour gagner sa vie. Bien que votre objectif final ressemble à une princesse enfermée dans un donjon, c'est à vous de construire l'échelle pour l'atteindre. Ne vous attendez pas à quitter votre travail dans l'informatique et à devenir immédiatement un pianiste à succès, car ce n'est pas réaliste.

Développez votre stratégie et votre plan d'actions. Commencez à prendre des cours de piano après les heures de bureau. Lisez des livres de pianistes et de musiciens et imprégnez-vous de leurs expériences de carrière. Ecoutez la musique de vos pianistes et musiciens préférés chaque fois que vous en avez l'occasion.

Rappelez-vous votre objectif en plaçant des images pertinentes bien en évidence sur votre bureau, votre frigo, etc. Rejoignez les communautés de musiciens de votre région. Recherchez des ressources sur la musique et les pianos. Créez vos propres compositions et partagez-les avec les gens autour de vous. Mettez en valeur vos compétences en jouant devant vos amis et en groupe.
Lorsque vous êtes assez bon, commencez à jouer lors d'événements sur votre commune, puis dans les bars.
Même sur votre lieu de travail vous pouvez vivre fidèlement à votre objectif, par d'autres moyens. N'oubliez pas que votre but est de toucher les gens et de les inspirer. Vous pouvez le faire en étant là pour eux, en étant gentil et attentionné, sans utiliser la musique.

Le plus important est de vivre chaque jour votre objectif de vie, au mieux de vos capacités, dans la limite de vos contraintes, car il n'y a pas de meilleure façon de faire.

Le temps passant, vous constaterez que vous avez perdu la plupart des anciennes structures de votre vie. Les gens commencent à vous voir comme un musicien, puis certains vous paient pour jouer lors d'événements. Tout d'un coup, devenir pianiste à temps plein ne semble pas un objectif si inaccessible et chaque pas vous rapproche de l'étape finale pour atteindre votre objectif de vie.

Ce qu'il y a de magique quand on vit son objectif de vie quotidiennement, c'est que l'atteinte du but final perd de son importance, car on est déjà parfaitement heureux de vivre son but chaque jour. Ainsi, ce qu'il y a d'important n'est pas d'atteindre la fin mais de **vivre dans le présent**. C'est en atteignant cette paix

intérieure que l’on peut construire tranquillement, en toute confiance et réussir.

Alors que vous poursuivez votre objectif de vie, rappelez-vous qu'il s'agit de vivre en harmonie avec lui, du mieux que vous le pouvez maintenant, dans les limites de vos capacités et des situations dans lesquelles vous vous trouvez. Vous pouvez alors être fier, car **vous vivez votre vie de la meilleure manière possible**.

A PROPOS



Bonjour,
Je suis Victoria Jacques,
créatrice du blog
Les Moments Sereins.

En recherche de bien-être j’ai décidé, à travers ce blog, de vous partager mes meilleurs trucs et astuces pour vivre une vie plus sereine.

Si vous avez aimé cet e-book, inscrivez-vous à la newsletter gratuite pour recevoir mes conseils de développement personnel, directement dans votre boîte e-mail.

J’ai hâte de vous retrouver sur le blog !